

V UVA

Disseta, depura ma nello stesso tempo da energia!

L'uva ha la polpa ricca di zuccheri soprattutto glucosio e fruttosio, elementi energetici a "rapido assorbimento", che contribuiscono ad aumentare la glicemia. Grazie a questi fornisce ben 61 kcal per 100 grammi, che nel caso dell'uva secca diventano quasi 300 kcal. Ha effetti lassativi per la cellulosa e le pectine che abbondano nella buccia e l'acido tartarico che contribuisce a regolarizzare le funzioni intestinali. Pur non essendo ricca di vitamine (il gruppo B nella polpa), l'uva è una preziosa fonte di sali minerali soprattutto ferro, calcio, potassio e magnesio. Tra i vanti dell'uva, ci sono gli alfa-idrossi-acidi utili nel trattamento della pelle, gli acidi grassi polinsaturi ottenuti dalla spremitura dei vinaccioli (semi), con azione di controllo sui livelli sanguigni di colesterolo, ma soprattutto i polifenoli, in particolare il resveratrolo (vino rosso), potente antiossidante con ruolo di prevenzione nei confronti delle malattie cardiovascolari.

Valori nutrizionali per 100g di prodotto

Calorie	61 kcal
Acqua	80,3 g
Proteine	0,5 g
Grassi	0,1 g
Carboidrati	15,6 g
Fibra Alimentare	1,5 g
Vitamina B1	0,03 mg
Vitamina B2	0,03 mg
Magnesio	7 mg
Potassio	192 mg
Ferro	0,4 mg
Calcio	27 mg

RICETTA

Crostata all'uva

Ingredienti per 14 persone

Per la Pasta frolla: 250 g di farina, un uovo, 125 g di burro, 100 g di zucchero, un cucchiaino di lievito per dolci, un pizzico di sale, una grattata di buccia di limone, una bustina di vanillina.

Mescolare bene tutti gli ingredienti e far riposare un paio d'ore in frigo. Stendere la pasta e foderare una tortiera di 24/26 cm di diametro. Bucare la frolla con una forchetta e cuocere a 180°C per 20/25 minuti. Per la crema: ½ litro di latte, 120 g di farina, 3 tuorli, 200 g di zucchero, scorza di limone, una bustina di vanillina.

Mettere 400 ml di latte a bollire con la scorza di limone. In una terrina sbattere i tuorli con lo zucchero e la vanillina. Aggiungere la farina setacciata ed infine 100 ml di latte. Quando il latte bolle abbassare la fiamma e versarci dentro il composto prima ottenuto. Mescolare e far bollire un paio di minuti. Far raffreddare.

Per guarnire: Lavare bene 500 g di uva mista fra bianca e nera. Spalmare la crema sulla pasta frolla e guarnire riempiendo la superficie della torta con gli acini d'uva. Volendo si può lucidare con della gelatina alimentare.

kcal per porzione	Proteine	Lipidi	Carboidrati
307	5,5 g	9,8 g	49,3 g
	7%	29%	64%